

**Примерное 12-дневное меню  
для организации горячего питания обучающихся  
в общеобразовательных учреждениях на 2015-2016 учебный год  
МР Салаватский район РБ**

**2016 год**

| технол.<br>карта №            | прием пищи, наименование блюд     | возрастная категория: обучающиеся от 1 лет и старше |                            |                     |              |               |              |             |              |                          |               |             |
|-------------------------------|-----------------------------------|---|----------------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|-------------|
|                               |                                   | масса порции, грамм                                 | Энергет.ценн<br>ость, ккал | пищевые вещества, г |              |               | витамины, мг |             |              | минеральные вещества, мг |               |             |
|                               |                                   |   |                            | Б                   | Ж            | У             | В1           | В2          | С            | Са                       | Mg            | Fe          |
| <b>День № 1 (понедельник)</b> |                                   |   |                            |                     |              |               |              |             |              |                          |               |             |
| 32                            | Салат "Школьный"                  | 100   | 98                         | 1,5                 | 7,4          | 6,4           | 0,04         | 0,04        | 4,40         | 27,32                    | 17,95         | 0,94        |
| 125                           | Куры отварные                     | 80  | 232                        | 20,0                | 16,8         | 0,3           | 0,05         | 0,11        | 0,76         | 16,44                    | 16,78         | 1,58        |
| 138                           | Картофельное пюре                 | 220   | 203                        | 4,5                 | 7,2          | 29,4          | 0,17         | 0,15        | 15,22        | 52,21                    | 41,66         | 1,51        |
| 294                           | Компот из свежих яблок            | 200   | 68                         | 0,2                 | 0,1          | 17,2          | 0,01         | 0,01        | 1,50         | 6,03                     | 3,13          | 0,83        |
|                               | Хлеб пшеничный                    | 50  | 117,5                      | 3,95                | 0,5          | 24,15         | 0,08         |             |              | 11,5                     | 16,5          | 1           |
|                               | Хлеб ржаной                       | 70  | 121,8                      | 4,62                | 0,84         | 23,38         | 0,13         |             |              | 24,5                     | 32,9          | 2,73        |
|                               | <b>Итого за 1-й день</b>          | <b>720</b>  | <b>840,3</b>               | <b>34,77</b>        | <b>32,84</b> | <b>100,83</b> | <b>0,48</b>  | <b>0,31</b> | <b>21,88</b> | <b>138,0</b>             | <b>128,92</b> | <b>8,59</b> |
| <b>День № 2 (вторник)</b>     |                                   |   |                            |                     |              |               |              |             |              |                          |               |             |
| 29                            | Салат «Мазайка»                   | 100   | 74                         | 1,0                 | 5,1          | 6,2           | 0,02         | 0,03        | 6,45         | 28,32                    | 15,17         | 1,25        |
| 63                            | Суп картоф. с бобовыми и гречками | 300/25  | 242                        | 9,6                 | 5,1          | 38,5          | 0,26         | 0,09        | 5,59         | 38,99                    | 48,25         | 2,79        |
| 124                           | Сосиски отварные                  | 100/5   | 238                        | 10,0                | 21,7         | 0,8           | 0,02         | 0,08        | 0,00         | 22,97                    | 13,31         | 1,61        |
| 211                           | Рожки (макарон) отварные          | 220/8   | 295                        | 8,1                 | 7,2          | 48,2          | 0,09         | 0,03        | 0,00         | 14,03                    | 11,09         | 1,12        |
| 305                           | Кисель фруктовый                  | 200   | 76                         | 0,0                 | 0,0          | 20            | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,48                     | 0,00          | 0,06        |
|                               | Хлеб пшеничный                    | 70  | 164,5                      | 5,53                | 0,7          | 33,81         | 0,14         |             |              | 16,1                     | 23,1          | 1,4         |
|                               | Фрукты (мандарин)                 | 100   | 40                         | 0,8                 | 0,3          | 8,1           |              |             | 0,30         |                          |               | 1,20        |
|                               | <b>Итого за 2-й день</b>          | <b>1090/38</b>                                      | <b>1129,5</b>              | <b>35,03</b>        | <b>40,1</b>  | <b>205,71</b> | <b>0,53</b>  | <b>0,23</b> | <b>12,34</b> | <b>120,89</b>            | <b>110,92</b> | <b>9,43</b> |
| <b>День № 3 (среда)</b>       |                                   |   |                            |                     |              |               |              |             |              |                          |               |             |
| 42                            | Винегрет овощной                  | 100   | 54                         | 1,3                 | 2,3          | 7,2           | 0,03         | 0,03        | 5,18         | 23,23                    | 16,16         | 0,67        |
| 71                            | Уха с крупой                      | 300/35  | 133                        | 10,4                | 2,6          | 16,5          | 0,12         | 0,09        | 5,92         | 22,16                    | 28,48         | 1,01        |
| 284                           | Чай с лимоном                     | 200   | 37                         | 0,1                 | 0,0          | 9,3           | 0,00         | 0,00        | 1,12         | 2,73                     | 0,73          | 0,06        |
|                               | Хлеб пшеничный                    | 50  | 117,5                      | 3,95                | 0,5          | 24,15         | 0,08         |             |              | 11,5                     | 16,5          | 1           |
|                               | Хлеб ржаной                       | 70  | 121,8                      | 4,62                | 0,84         | 23,38         | 0,13         |             |              | 24,5                     | 32,9          | 2,73        |
|                               | Фрукты (яблоко)                   | 100   | 37                         | 0,2                 | 0,3          | 8             |              |             | 0,30         |                          |               | 1,20        |
|                               | <b>Итого за 3-й день</b>          | <b>820/35</b>                                       | <b>500,3</b>               | <b>20,57</b>        | <b>6,09</b>  | <b>88,53</b>  | <b>0,36</b>  | <b>0,12</b> | <b>12,52</b> | <b>84,12</b>             | <b>94,77</b>  | <b>6,67</b> |
| <b>День № 4 (четверг)</b>     |                                   |   |                            |                     |              |               |              |             |              |                          |               |             |
| 56                            | Борщ из свежей капусты            | 300/12  | 117                        | 2,0                 | 6,0          | 14,0          | 0,05         | 0,05        | 9,53         | 34,73                    | 24,32         | 1,13        |
| 113                           | Плов из отварной говядины         | 300   | 498                        | 21,2                | 19,7         | 57,5          | 0,09         | 0,12        | 1,08         | 23,57                    | 60,83         | 2,82        |
| 301                           | Напиток из шиповника              | 200   | 111                        | 0,6                 | 0,2          | 27,0          | 0,01         | 0,05        | 80,0         | 11,09                    | 2,96          | 0,57        |

|                               |                                 |               |              |              |              |               |             |             |              |               |               |              |
|-------------------------------|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
|                               | Хлеб пшеничный                  | 50            | 117,5        | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 0,08        |             |              | 11,5          | 16,5          | 1            |
|                               | Хлеб ржаной                     | 70            | 121,8        | 4,62         | 0,84         | 23,38         | 0,13        |             |              | 24,5          | 32,9          | 2,73         |
|                               | <b>Итого за 4-й день</b>        | <b>920/12</b> | <b>965,3</b> | <b>32,37</b> | <b>27,24</b> | <b>146,03</b> | <b>0,36</b> | <b>0,22</b> | <b>90,61</b> | <b>105,39</b> | <b>137,51</b> | <b>8,25</b>  |
| <b>День № 5 (пятница)</b>     |                                 |               |              |              |              |               |             |             |              |               |               |              |
| 75                            | Куллама (мясо с салмой)         | 300           | 387          | 16,8         | 18,5         | 37,0          | 0,11        | 0,14        | 2,02         | 41,26         | 31,06         | 2,41         |
| 305                           | Кисель фруктовый                | 200           | 76           | 0,0          | 0,0          | 20            | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,48          | 0,00          | 0,06         |
|                               | Хлеб пшеничный                  | 50            | 117,5        | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 0,08        |             |              | 11,5          | 16,5          | 1            |
|                               | Хлеб ржаной                     | 70            | 121,8        | 4,62         | 0,84         | 23,38         | 0,13        |             |              | 24,5          | 32,9          | 2,73         |
|                               | <b>Итого за 5-й день</b>        | <b>620</b>    | <b>702,3</b> | <b>25,37</b> | <b>19,39</b> | <b>104,53</b> | <b>0,32</b> | <b>0,14</b> | <b>2,02</b>  | <b>77,74</b>  | <b>80,46</b>  | <b>6,2</b>   |
| <b>День № 6 (суббота)</b>     |                                 |               |              |              |              |               |             |             |              |               |               |              |
| 172                           | Каша гречневая рассыпчатая      | 250/7         | 401          | 14,4         | 9,4          | 63,0          | 0,43        | 0,22        | 0,00         | 23,45         | 221,58        | 7,59         |
| 288                           | Какао на молоке сгущенном       | 200           | 120          | 3,5          | 3,4          | 19,6          | 0,02        | 0,12        | 0,15         | 107,17        | 26,03         | 0,83         |
|                               | Хлеб пшеничный                  | 70            | 164,5        | 5,53         | 0,7          | 33,81         | 0,08        |             |              | 16,1          | 23,1          | 1,4          |
|                               | Фрукты (яблоко)                 | 100           | 37           | 0,2          | 0,3          | 8             |             |             | 0,30         |               |               | 1,20         |
|                               | <b>Итого за 6-й день</b>        | <b>620/7</b>  | <b>722,5</b> | <b>23,63</b> | <b>13,8</b>  | <b>124,41</b> | <b>0,53</b> | <b>0,34</b> | <b>0,45</b>  | <b>146,72</b> | <b>270,71</b> | <b>11,02</b> |
| <b>День № 7 (понедельник)</b> |                                 |               |              |              |              |               |             |             |              |               |               |              |
| 8                             | Салат из св. капусты с яблоками | 100           | 87           | 1,8          | 4,6          | 9,6           | 0,03        | 0,04        | 19,55        | 47,25         | 16,42         | 1,07         |
| 74                            | Уря ( суп с пшеном) с птицей    | 300/50        | 273          | 16,5         | 12,8         | 22,6          | 0,15        | 0,10        | 1,00         | 22,04         | 38,81         | 1,94         |
| 282                           | Чай с сахаром                   | 200           | 35           | 0,1          |              | 9,1           |             |             |              | 0,26          |               | 0,03         |
|                               | Хлеб пшеничный                  | 50            | 117,5        | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 0,08        |             |              | 11,5          | 16,5          | 1            |
|                               | Хлеб ржаной                     | 70            | 121,8        | 4,62         | 0,84         | 23,38         | 0,13        |             |              | 24,5          | 32,9          | 2,73         |
|                               | Фрукты (банан)                  | 100           | 89           | 1,5          | 0,1          | 21            |             |             | 0,3          |               |               | 1,2          |
|                               | <b>Итого за 7 -й день</b>       | <b>820/50</b> | <b>723,3</b> | <b>28,47</b> | <b>18,84</b> | <b>109,83</b> | <b>0,39</b> | <b>0,14</b> | <b>20,85</b> | <b>105,55</b> | <b>104,63</b> | <b>8,97</b>  |
| <b>День № 8 (вторник)</b>     |                                 |               |              |              |              |               |             |             |              |               |               |              |
| 59                            | Суп картофельный с вермишелью   | 300           | 133          | 3,2          | 3,0          | 22,6          | 0,10        | 0,06        | 7,92         | 16,05         | 25,11         | 1,03         |
| 80                            | Рыба тушеная в томате с овощами | 180           | 259          | 27,9         | 13,9         | 5,7           | 0,25        | 0,21        | 3,04         | 36,23         | 50,00         | 1,16         |
| 282                           | Чай с сахаром                   | 200           | 35           | 0,1          |              | 9,1           |             |             |              | 0,26          |               | 0,03         |
|                               | Хлеб пшеничный                  | 50            | 117,5        | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 0,08        |             |              | 11,5          | 16,5          | 1            |
|                               | Хлеб ржаной                     | 70            | 121,8        | 4,62         | 0,84         | 23,38         | 0,13        |             |              | 24,5          | 32,9          | 2,73         |
|                               | Фрукты (яблоко)                 | 100           | 37           | 0,2          | 0,3          | 8             |             |             | 0,30         |               |               | 1,20         |
|                               | <b>Итого за 8-й день</b>        | <b>900</b>    | <b>703,3</b> | <b>39,97</b> | <b>18,54</b> | <b>92,93</b>  | <b>0,56</b> | <b>0,27</b> | <b>11,26</b> | <b>88,54</b>  | <b>124,51</b> | <b>7,15</b>  |
| <b>День № 9 (среда)</b>       |                                 |               |              |              |              |               |             |             |              |               |               |              |
| 95                            | Гуляш из говядины               | 80/50         | 311          | 22,9         | 22,9         | 3,2           | 0,06        | 0,16        | 0,98         | 14,88         | 29,58         | 3,42         |
| 177                           | Каша ячневая рассыпчатая        | 250/7         | 299          | 8,0          | 6,7          | 50,4          | 0,19        | 0,07        | 0,00         | 64,13         | 38,75         | 1,44         |
| 293                           | Компот из сухофруктов           | 200           | 121          | 0,5          | 0,1          | 31,2          | 0,07        | 0,21        | 0,29         | 14,62         | 8,50          | 0,92         |
| 282                           | Хлеб пшеничный                  | 50            | 117,5        | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 0,08        |             |              | 11,5          | 16,5          | 1            |
|                               | Хлеб ржаной                     | 70            | 121,8        | 4,62         | 0,84         | 23,38         | 0,13        |             |              | 24,5          | 32,9          | 2,73         |
|                               | <b>Итого за 9-й день</b>        | <b>650/57</b> | <b>970,3</b> | <b>39,97</b> | <b>31,04</b> | <b>132,33</b> | <b>0,53</b> | <b>0,44</b> | <b>1,27</b>  | <b>129,63</b> | <b>126,23</b> | <b>9,51</b>  |
| <b>День № 10 (четверг)</b>    |                                 |               |              |              |              |               |             |             |              |               |               |              |
| 28                            | Салат из свеклы с сол.огурцами  | 100           | 104          | 1,1          | 8,9          | 5,1           | 0,01        | 0,02        | 0,99         | 25,73         | 15,18         | 0,92         |
| 205                           | Плов вегетарианский с изюмом    | 250           | 483          | 5,8          | 22,4         | 64,5          | 0,07        | 0,06        | 2,27         | 25,60         | 50,17         | 1,11         |

|                            |                           |               |              |              |              |               |             |             |             |               |               |             |
|----------------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|
| 282                        | Чай с сахаром             | 200           | 35           | 0,1          |              | 9,1           |             |             |             | 0,26          |               | 0,03        |
| 1                          | Бутерброд с маслом        | 50/20         | 269          | 4,1          | 17,0         | 24,3          | 0,08        | 0,05        | 0,00        | 13,9          | 16,5          | 1,04        |
|                            | <b>Итого за 10-й день</b> | <b>600/20</b> | <b>891</b>   | <b>11,1</b>  | <b>48,3</b>  | <b>103,00</b> | <b>0,16</b> | <b>0,13</b> | <b>3,26</b> | <b>65,49</b>  | <b>81,85</b>  | <b>3,1</b>  |
| <b>День № 11 (пятница)</b> |                           |               |              |              |              |               |             |             |             |               |               |             |
| 66                         | Суп - лапша домашняя      | 300           | 115          | 3,1          | 5,1          | 13,9          | 0,03        | 0,03        | 0,72        | 13,93         | 8,62          | 0,49        |
| 125                        | Куры отварные             | 80            | 232          | 20,0         | 16,8         | 0,3           | 0,05        | 0,11        | 0,76        | 16,44         | 16,78         | 1,58        |
| 138                        | Картофельное пюре         | 220           | 203          | 4,5          | 7,2          | 29,4          | 0,17        | 0,15        | 15,22       | 52,21         | 41,66         | 1,51        |
| 294                        | Компот из свежих яблок    | 200           | 68           | 0,2          | 0,1          | 17,2          | 0,01        | 0,01        | 1,50        | 6,03          | 3,13          | 0,83        |
|                            | Хлеб пшеничный            | 50            | 117,5        | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 0,08        |             |             | 11,5          | 16,5          | 1           |
|                            | Хлеб ржаной               | 70            | 121,8        | 4,62         | 0,84         | 23,38         | 0,13        |             |             | 24,5          | 32,9          | 2,73        |
|                            | <b>Итого за 11-й день</b> | <b>920</b>    | <b>857,3</b> | <b>36,37</b> | <b>30,54</b> | <b>108,33</b> | <b>0,47</b> | <b>0,3</b>  | <b>18,2</b> | <b>124,61</b> | <b>119,59</b> | <b>8,14</b> |
| <b>День №12 (суббота)</b>  |                           |               |              |              |              |               |             |             |             |               |               |             |
| 195                        | Каша молочная «Дружба»    | 250/7         | 291          | 7,7          | 10,6         | 41,0          | 0,14        | 0,19        | 0,66        | 156,08        | 45,44         | 0,99        |
| 282                        | Чай с сахаром             | 200           | 35           | 0,1          |              | 9,1           |             |             |             | 0,26          |               | 0,03        |
| 3                          | Бутерброд с сыром         | 50/20         | 190          | 9,2          | 5,8          | 24,2          | 0,09        | 0,11        | 0,14        | 211,5         | 27,5          | 1,14        |
|                            | <b>Итого за 12-й день</b> | <b>500/27</b> | <b>516</b>   | <b>17,0</b>  | <b>16,4</b>  | <b>74,3</b>   | <b>0,23</b> | <b>0,30</b> | <b>0,80</b> | <b>367,84</b> | <b>72,94</b>  | <b>2,16</b> |

Технолог по питанию:

Х.Х.Фахриева